

おいしく食べて楽しく知ろう

食の寺小屋

第1回

「おひさまおひさま」



中村 寛子先生

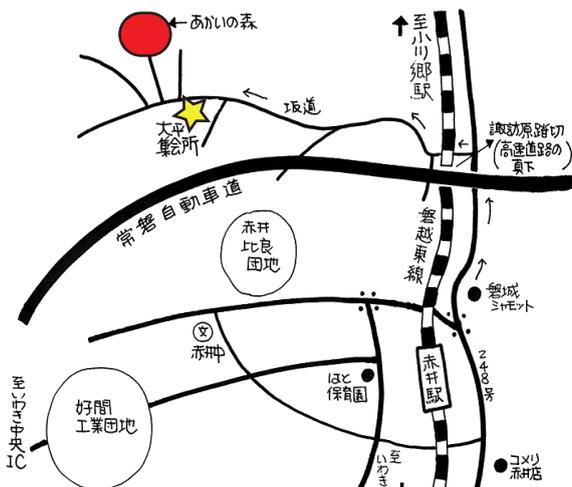
上級食育指導士、栄養士として、料理教室や栄養指導、離乳食レッスンを「ゆるヨガ」など様々な講座や教室で食と身体について活動をされています。

今回の献立

- 夏野菜の米粉カレーライス
 - デトックススープ
 - スティック野菜
 - (三種のソース)
 - 塩麹のお漬物
- (調理実習はございません)

私たちが普段食べている食事で、私たちの身体はつくられています。何をどのように食べるのかおばあちゃんからお母さんへ代々受け継がれてきた味や工夫を取り入れ、食べる基本と身体に役立つ知恵を身につけて活かしましょう。「食の寺小屋」では、上級食育指導士の中村寛子先生を講師としてお招きし、食育についてのお話と、旬の食材を使ったお料理を教えていただきます。第一回目は身体を作る大事な合言葉「まごわやさしいん」からのお話。みなさまのご参加お待ちしております。

- 日 八月二十九日(土)
 - 時 午前十時～午後一時
 - 場 所 あかいの森(いわき市平赤井大平1-4)
 - 講 師 中村 寛子先生
 - 定 員 二〇名(定員になり次第締め切らせて頂きます)
 - 締 切 八月二十五日(火)
 - 参 加 費 大人 一五〇〇円
 - お 申 込 み お子様 五〇〇円(中学生まで)
 - お 問 合 せ 「あかいの森」 宮崎(はこぎき)
- TEL 〇九〇 五二九 五六〇〇
MAIL info@akainomori.jp



あかいの森はいわき駅から車で十五分です。駐車場は地②の☆印、「大平集会所」へお停めください。